



Felicitas

Rezeptinfo

Zutaten für 20 Hackbällchen

Zubereitungszeit: ca. 15 Min. ⌚
+ 20 Min. Backzeit

Je Hackbällchen: 300 kJ, 72 kcal, 9 g Kohlenhydrate,
5 g Eiweiß, 5 g Fett, 28 mg Cholesterin, 0,2 g Ballaststoffe

Schwierigkeitsgrad: 

Kosten: €

Zubereitung

Step 1:

Für die Hackbällchen weichst du zuerst das Brötchen in der Milch ein und stellst beides beiseite. Den Ofen auf 220 °C vorheizen.

Step 2:

Während das Brötchen einweicht, die Zwiebel und den Knoblauch schälen und fein würfeln. Die Butter in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebeln und den Knoblauch darin glasig andünsten.

Step 3:

Nun den Ingwer schälen und sehr fein würfeln oder fein reiben. Das Hackfleisch in einer Schüssel mit den Zwiebeln, dem Ei, dem Senf, Limettenabrieb, Chilipulver und dem Ingwer vermengen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Nun das eingeweichte Brötchen ausdrücken und unter die Hackmasse mischen. Zum Schluss den Koriander hacken und ebenfalls dazu geben. Alles gut miteinander vermengen.

Step 4:

Nun formst du mit den Händen aus der Hackmasse golfballgroße Klopse. Wenn du deine Hände mit Wasser anfeuchtest, klebt die Masse nicht so sehr daran.

Step 5:

Die Hackfleischbällchen auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben und für 20 Minuten backen.

Zutaten

Menge

1	altbackenes Brötchen
200 ml	Milch
1	Zwiebel
1	Knoblauchzehe
1 EL	Butter
1 großes Stück	Ingwer
400 g	Hackfleisch, gemischt
1	Ei
1 TL	Senf
1	Bio-Limette
1 Prise	Chilipulver
	Salz
	schwarzer Pfeffer, frisch gemahlen
5 Stiele	Koriander